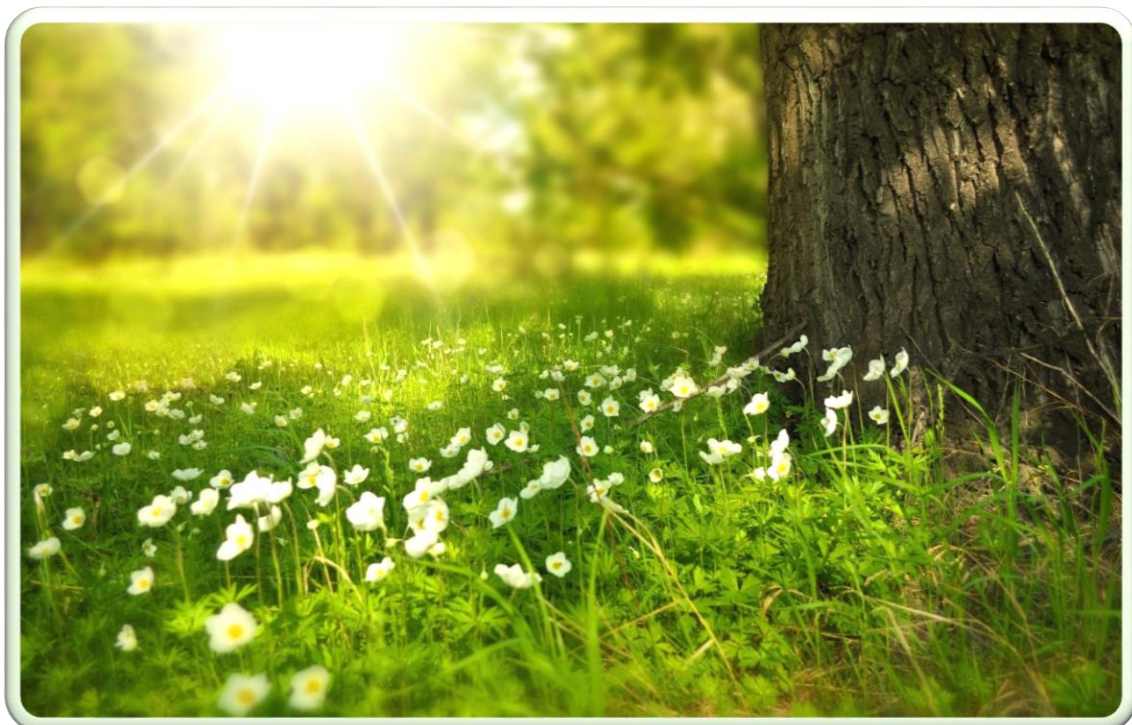




Dein Energiescore

WORKBOOK

Zur Ermittlung deines persönlichen Energiescore

Die Fragen in diesem Workbook sollen dir dabei helfen herauszufinden, auf welchem Energieniveau du dich im Moment befindest.

Darüber hinaus enthält das Workbook eine einfache Übung zur Ist-Zustandsermittlung.

Viel Freude auf der Reise zu dir selbst!



Dein Energiescore



Such dir einen ruhigen Raum, schließe deine Augen und atme ein paarmal tief durch – mache dann die Ist-Zustandsübung auf Seite 6 damit du zur Ruhe kommst und dein innerstes Selbst einstimmst, bevor du mit den Fragen beginnst.

1. Hast du genügend Energie für all deine Aufgaben? Wie zufrieden bist du?

Bewerte auf einer Skala von 1 bis 10 deine Zufriedenheit in den folgenden Lebensbereichen:

1 = sehr gering — 10 = sehr gut

- Beziehung zu dir selbst
- Beziehung zu anderen
- Beziehung zur Gesellschaft
- Gesundheit und Wohlbefinden
- Spiritualität
- Finanzielles Wohlergehen
- Beruf und Erfolg

Berechne hier deinen Gesamtenergiescore in Prozent:

Hierzu addiere die Punktezahl deiner einzelnen Lebensbereiche und multipliziere die Summe mit dem Faktor 1,43. Somit erhältst du deinen Gesamtenergiescore in Prozent.

GESAMT = _____ x 1,43 = _____ von 100 %

Auswertung*:

80 – 100 % Du hast genügend Kraft und Energie für deinen Alltag und kannst auch gut regenerieren.

50 – 70 % Du bist schon am kämpfen und greifst auf deine Energiereserven zurück, ohne sie wieder angemessen aufladen zu können.

0 – 40 % In diesem Bereich läufst du Gefahr auszubrennen, Krankheiten können sich leicht manifestieren, die Unfallgefahr steigt durch einen starken Mangel an Aufmerksamkeit. Kompensationsmechanismen können kaum mehr greifen.

* Liegst du mit deinem Ergebnis dazwischen, lese dir beide Auswertungen durch.

2. Überlege dir, welche Veränderungen du dir in den Lebensbereichen mit niedrigem Score wünschst? Was kannst du selbst dafür tun? Welche Art von Unterstützung wünschst du dir?

[illegible]

3. Wie fühlst du dich im Moment emotional/geistig/körperlich? Hier gibt es kein richtig oder falsch. Schreibe einfach alles auf, was dir in den nächsten 10 Minuten in den Sinn kommt.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

4. Überlege dir, welche Gedanken und Glaubenssätze dich daran hindern – in den in Frage 1 genannten Lebensbereichen mit niedrigem Score – in eine Umsetzung zu gehen, um Verbesserung zu erreichen?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

5. Welche Resultate/Ergebnisse wünschst du dir?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Herzlichen Glückwunsch. Durch die Beantwortung dieser Fragen bist du dir selbst ein großes Stück näher gekommen!

Übung:

Deine Selbstwahrnehmung schulen



Setze dich aufrecht hin. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in dein Gesäß und spüre, wie sich der Kontakt zur Sitzunterlage jetzt im Moment anfühlt. Beobachte dabei, ob es vielleicht Unterschiede rechts und links gibt, ohne diese verändern oder bewerten zu wollen.

Wenn du ein klares Gefühl dafür hast, wandere mit deiner Aufmerksamkeit langsam deinen Rücken entlang nach oben und beobachte auf dieselbe Weise, wie sich dein Rücken anfühlt.

Hast du auch dafür ein klares Gefühl, gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner Atmung und beobachte diese, einige Atemzüge lang. Einfach nur dein Ein- und Ausatmen.

Abschließend legst du deine Hände übereinander auf den Bauch ca. 3cm unter dem Bauchnabel und spüre, wie sich der der Kontakt deiner Hände zu deinem Bauch anfühlt.

Damit ist die Übung beendet. Finde für dich heraus, wie unterschiedlich du dich im Vergleich zu Beginn der Übung fühlst.

Diese Übung kannst Du mehrmals am Tag wiederholen. Sie ist ein sehr einfaches Werkzeug, um in eine klare Selbstwahrnehmung zu kommen.

Hier ist noch unsere persönliche Affirmation für dich:

Das Jetzt ist voller Potenzial, Hoffnung und Zuversicht.

Ich bin im Fluss...



© Copyright by Rachl – energie im fluss, Kirsten & Helmut Rachl
Kirchgasse 2, 77716 Haslach i. K. Tel.: 07832 – 9660998
www.energieimfluss.de – info@energieimfluss.de